

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年1月第2週午餐菜單

	1月6日						1月7日						1月8日						1月9日						1月10日				
	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位		食材	規格	數量	單位				
主 食	地瓜飯	白米		48	kg	胚芽飯	白米		49	kg	粥	白米		50	kg	糙米飯	白米		49	kg	白米飯	白米		52	kg				
		履歷地瓜		20			胚芽米		3			糙米		3															
主 菜	海鮮蒸蛋	雞蛋cas		38	kg	油淋雞	CAS光雞丁		42	kg	臘八粥	芋頭	小丁	10	kg	滴雞腿	新鮮雞腿D6		635	支	磨菇醬豬柳	前腿肉絲		48	kg				
		蒜末		1	kg		CAS翅小腿		15	kg		紅蘿蔔	小丁	5	kg							洋蔥	絲	8	kg				
		白蝦仁-小		12	kg		杏鮑菇	手切1公分圓片	10	kg		CAS玉米粒		8	kg		薑片		0.5	kg		豆芽菜		5	kg				
		文蛤-小		12	kg		乾木耳絲	用庫存		kg		芹菜-去葉	切珠	1	kg		蔥		1	kg		青椒	絲	5	kg				
		玉米粒		5	kg		蒜末		1	kg		素皮絲	泡水切	3	kg		滷包		10	包		磨菇醬		2	桶				
							香菜		0.5	kg		乾米豆		1	kg							黑胡椒醬		1	桶				
							蔥	切珠	2	kg		四神湯料包		6	包							蒜末		0.5	kg				
副 菜	照燒洋芋	馬鈴薯	手切大丁	40	kg	咖哩馬鈴薯	雞絞肉		9	kg	香菇滷肉	鈕扣菇		1	kg	蔥花菜脯蛋	雞蛋		38	kg	螞蟻上樹	山東白菜	粗絲	33	kg				
		帶皮南瓜	手切大丁	10	kg		馬鈴薯	中丁	35	kg		油蔥酥		2	包		紅蘿蔔	絲	5	kg		冬粉3KG		2	包				
		紅蘿蔔	中丁	5	kg		紅蘿蔔	中丁	6	kg		梅花肉丁		48	kg		蔥	珠	3	kg		瘦紅絞肉		9	kg				
		洋蔥	中丁	8	kg		洋蔥	中丁	8	kg		豆干小丁		9	kg		珍珠脯(不鹹)		12	kg		紅蘿蔔	絲	5	kg				
		蒜仁		1	kg		咖哩粉		2	盒		蒜仁		0.5	kg							蔥	切珠	1	kg				
		照燒醬		2	桶		*注意不要太鹹					糖.醬油										醬油							
																						乾香菇絲		0.6	kg				
蔬 菜	炒奶油白菜	有機奶油白菜	段	63	kg	炒菠菜	履歷菠菜	段	63	kg	鐵板鮮蔬	無鹽奶油454G		4	條	炒莧菜	履歷莧菜	段	63	kg	炒小白菜	有機小白菜	段	63	kg				
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		洋蔥	片	10	kg		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg				
		紅蘿蔔	片	3	kg		紅蘿蔔	片	3	kg		高麗菜		57	kg		紅蘿蔔	片	3	kg		玉米粒		3	kg				
												黑胡椒醬		2	桶														
												蒜末		0.5	kg														
	鮮蔬蛋花湯	佛手瓜	大丁	12	kg	刺瓜魚丸湯	刺瓜	片	20	kg						筍片排骨湯	筍片		20	kg	燒仙草	仙草凍		60	kg				
		秀珍菇		5	kg												中排骨		12	kg		八寶豆罐頭3.3KG		6	桶				
		雞蛋		10	kg		CAS秀珍魚丸		12	kg							薑絲		0.3	kg		芋圓/地瓜圓		15	kg				
		蔥	切珠	1	kg		芹菜-去葉	切	1	kg							蔥	切珠	1	kg		履歷地瓜	小丁	20	kg				
附 餐	芭樂	芭樂		635	份	保久	光泉保久乳		635	份	豆奶	黑豆漿		635	份	香蕉	香蕉		635	份	米果	米果		635	份				
		水果-備份		20	份		保久乳-備份		20	份		備份		20	份		水果-備份		20	份		備份		20	份				
		主食類		肉魚豆蛋	蔬菜		主食類		肉魚豆蛋	蔬菜		主食類		肉魚豆蛋	蔬菜		主食類		肉魚豆蛋	蔬菜		主食類		肉魚豆蛋	蔬菜				
		5.5		1.90	1.50		4.80		2.80	1.70		5.50		2.50	1.20		4.10		3.10	1.60		6.00		2.50	1.90				
		水果類		油脂類	熱量		水果類		油脂類	熱量		水果類		油脂類	熱量		水果類		油脂類	熱量		水果類		油脂類	熱量				
		1		2.20	724.00		0		2.40	696.50		0		2.40	710.50		1		2.30	723.00		0		2.50	767.50				
		蛋白質		脂肪	醃類		蛋白質		脂肪	醃類		蛋白質		脂肪	醃類		蛋白質		脂肪	醃類		蛋白質		脂肪	醃類				
營 養 分 析																													

※經營營養師審核：☐通過
午餐秘書：

主任：

校長：

★本校一律使用國產豬、牛肉食材；不使用蘇丹紅調味料

★本校營養午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，不適合對其過敏體質者食用